

## ФОБИИ ЧЕЛОВЕКА И МЕТОДЫ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРАХА

Примова К. О., студ. гр. ЕДМ-21

Фобия — это беспричинное, ярко выраженное и постоянное чувство страха определенной ситуации, деятельности, других людей, животных, которые в действительности, как правило, не представляют потенциальной опасности. Хотя статистика оценки фобии сильно варьируется, в западных странах этому заболеванию подвержены от 7–13% населения.

Фобии могут значительно снижать продуктивность работы, понижать самооценку, нарушать распорядок дня, оказывать негативное воздействие на взаимоотношения, поскольку люди предпринимают любые меры, чтобы избежать постоянно появляющегося чувства панического страха и беспокойства.

Обычно люди, страдающие фобией, стараются избегать того, чего боятся. В противном случае у них могут возникнуть следующие симптомы:

- Учащенное сердцебиение.
- Одышка.
- Дрожь.
- Повышенное потоотделение.
- Головокружение.
- Тошнота или ощущение дискомфорта в животе.
- Подавляющее желание избежать ситуации.
- Боязнь потерять контроль.

На самом деле не существует какой-то определённой причины возникновения фобии. Тем не менее, фобии могут брать свои истоки из семьи, могут быть навеяны культурой или стать результатом каких-то жизненных событий, происходивших в прошлом. Люди, в роду у которых были случаи заболевания фобией, более подвержены риску возникновения фобии, нежели остальные (т. е. люди без подобного семейного «наследства»). И хотя некоторые страхи могут появиться ещё в раннем детстве, большинство из них развивается в подростковом возрасте или на ранних этапах взрослой жизни.

Фобии могут возникнуть у людей любого возраста, независимо от уровня дохода и социального статуса. При этом женщины в 2 раза больше подвержены риску возникновения фобий, нежели мужчины.

Согласно классификации американской психической ассоциацией, существует 3 разновидности фобий:

1. Социальная. Боязнь других людей или социальные ситуации, например, страх общественного мнения или боязнь стать предметом обсуждения, встречи с новыми людьми.

2. Агорафобия. Страх, основанный на боязни очутиться за пределами родных стен или в незнакомых местах. Как правило, такими местами и ситуациями являются мосты, лифты, общественный транспорт, торговые центры и т. д.

3. Специфические фобии. Боязнь отдельных вещей, явлений или ситуаций, например, ящериц, пауков, змей, высоты, полётов, инфекционных болезней

Нами было проведено исследование среди студентов разных факультетов и курсов СумГУ. На основе этого исследования, мы сделали выводы, что около 38% опрошенных студентов страдают аэрофобией-боязнью полетов, 30% акрофобией – боязнью высоты, 16% никтофобией – боязнью темноты, 8% арахнофобией- боязнью пауков, 5% социофобией – боязнью аудитории (данный тип фобий относится к студентам, которые боятся публичных выступлений) и 3% опрошенных страдают астропобией – боязнью грозы.

В настоящее время разработано множество методов борьбы с навязчивыми страхами. Чтобы выбрать тот или иной способ лечения, нужно однозначно установить объект, вызывающий страх.

Одним из самых распространенных и эффективных является метод «сближения». Суть метода заключается в постепенном сближении человека с объектом вызывающим у него ужас. Если человек хочет побороть свой страх, то ему придется встретиться с ним лицом к лицу. Например, если человек панически боится высоты, то его ежедневно заставляют подниматься все выше и выше, со временем происходит адаптация и пациент перестает испытывать навязчивый страх.

Другим популярным методом лечения фобий является НЛП (нейролингвистическое программирование), хотя НЛП до конца не признано ортодоксальной наукой и остаются вопросы по поводу его этичности, ярые приверженцы данного метода уверяют в его действенности. Суть НЛП заключается в копировании вербального и невербального поведения других людей, чаще всего добившихся высших результатов в какой-либо сфере деятельности.

Гипноз – еще один метод, применяемый для избавления от страхов. Победить фобии реально, для этого человеку следует стараться мыслить позитивно и гнать от себя все страшные и навязчивые мысли.

Рисование - данный метод дает возможность человеку отобразить свои страхи на бумаге, в процессе которого, он начинает сближаться со

своей проблемой. Данный метод является наиболее эффективным по отношению к детям.

Литература:

1. Комплексная терапия фобических расстройств / Мин. Гос. Мед. Ин-с. - МН, 1999.;
2. Нордонэ Д. Страх, паника, фобия/Дж. Нордонэ - Москва: Психотерапия, 2008, - 348.

Науч. рук. – Сахно П. И., *ст. преп.*

Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства : матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів факультету іноземної філології та соціальних комунікацій, м. Суми, 19-20 квітня 2013 р. / Відп. за вип. В.В. Опанасюк. — Суми : СумДУ, 2013. — Ч.3. — С. 74-76.